

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

JESSICA RIBEIRO KRIECK DE FREITAS

**ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE PRÁTICA COM O
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E A PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE
ADULTOS PRATICANTES DE CROSSTRAINING**



TCC apresentado como requisito parcial
para a conclusão do Curso de
Especialização em Fisiologia do
Exercício, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA, PR
2020**

JESSICA RIBEIRO KRIECK DE FREITAS

**ASSOCIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE PRÁTICA COM O
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E A PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE
ADULTOS PRATICANTES DE CROSSTRaining**

TCC apresentado como requisito parcial
para a conclusão do Curso de Curso de
Especialização em Fisiologia do
Exercício, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná.
Orientador: Prof. Dr. Wagner de
Campos.

**CURITIBA, PR
2020**

Dedico este trabalho aos meus maiores
incentivadores: “Meu Pai, minha Mãe, meu
Esposo e meu Filho”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus.

Agradeço a meus pais, Herbert da Silveira Kriek e Janete Terezinha Ribeiro Kriek, que sempre confiaram em mim e apoiaram a minha profissão.

Agradeço meu esposo Ary de Freitas Neto, que me apoiou acompanhando nas viagens e dando suporte emocional para não desistir.

Ao meu filho Vinícius de Freitas, por ser a razão pela qual busco me tornar cada dia melhor.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial ao professor Sergio Gregorio, que me ajudou muito nestes dois anos de curso.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a relação nível de atividade física e tempo de prática com índice de massa corporal e a percepção de qualidade de vida adultos praticantes de Crosstraining da cidade de Mafra - SC. Trata-se de um estudo transversal de cunho descritivo, com delineamento correlacional, realizado com por 25 sujeitos com idade média de 33,60 \pm 1,34, praticantes de Crosstraining da cidade de Mafra-SC, de ambos os sexos sendo 14 mulheres e 11 homens, que aceitaram participar da pesquisa. O nível de atividade física foi determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) a Percepção de qualidade de vida foi avaliada através do WHOQOL, versão Português e o estado nutricional verificado através do Índice de Massa Corporal (IMC). Foi constatado que houve associação ($r = 0,414$; $p < 0,05$) entre o tempo de Prática e Percepção de Qualidade de Vida dos praticantes, é possível concluir que o período de tempo que a pessoa se mantém ativo na sua própria vida, parece influenciar positivamente a sua percepção de qualidade de vida. Sabendo que a população praticante de Crosstraining é uma população de maior poder aquisitivo, faz-se necessário novos estudos com uma amostra maior e com praticantes de modalidades variadas para confirmar a hipótese.

Palavras-chave: Crosstraining; obesidade; percepção de qualidade de vida.

ABSTRACT

The aim of the present study was to evaluate the relationship between the level of physical activity and time of practice with the body mass index and the perception of quality of life of adults practicing Crosstraining in the city of Mafra - SC. This is a cross-sectional study of a descriptive nature, with correlational design, carried out with 25 subjects with an average age of 33.60 ± 1.34 , crosstraining practitioners from the city of Mafra-SC, of both sexes, 14 women and 11 men, who agreed to participate in the research. The level of physical activity was determined by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Perception of quality of life was assessed using WHOQOL, Portuguese version and the nutritional status was verified through the Body Mass Index (BMI). It was concluded that there was an association ($r = 0.414$; $p < 0.05$) between the time of Practice and Perception of Quality of Life of the practitioners, in addition, it is possible to conclude that the period of time that the person remains active in his own life, seems to positively influence their perception of quality of life. Knowing that the population practicing Crosstraining is a population with greater purchasing power, it is necessary to further study with a larger sample and with practitioners of different modalities to confirm the hypothesis.

Keywords: CrossTraining; obesity; perception of quality of life.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Característica da amostra de praticantes adultos de Crosstraining.....	17
Tabela 2 - Correlação do nível de atividade física, tempo de prática e o estado nutricional com a percepção de qualidade de vida de praticantes adultos de Crosstraining.....	17

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 Objetivo (s).....	11
2 MATERIAL E MÉTODOS	12
2.1 Delineamento da pesquisa.....	12
2.2 População e Amostra.....	12
2.3 Instrumentos e Procedimentos.....	12
2.4 Tratamento dos Dados e Estatística.....	13
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
4 CONCLUSÕES	17
REFERÊNCIAS	18
ANEXO 1	20

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física traz benefícios à saúde como a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral. Além disso, a atividade física fortalece ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse, é um regulador hormonal, melhora a disposição e estimula o convívio social. A Organização Mundial da Saúde(OMS) vem sensibilizando os diferentes países membros quanto à necessidade emergencial de modificar o estilo de vida sedentário e praticar atividade física regular, a fim proporcionar maior qualidade de vida. A (OMS) recomenda no mínimo 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (cerca de 20 minutos por dia) ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana (cerca de 10 minutos por dia). Para benefícios adicionais de saúde, os adultos devem aumentar a sua atividade de intensidade moderada aeróbica para 300 minutos por semana, ou 150 minutos de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa.

A carência da prática de exercício físico regular está altamente associada ao aparecimento de diversas doenças, uma delas é a obesidade que tem como consequência o aparecimento de outras enfermidades como o Diabetes Mellitus do tipo 2 (DM2), elevação dos níveis pressóricos, aumento do colesterol de baixa (LDL) e muito baixa densidade (VLDL), doenças cardiovasculares, dentre outras.

No Brasil, a obesidade vem crescendo cada vez mais. Alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade. Entre crianças, estaria em torno de 15%. No último levantamento oficial feito pelo IBGE entre 2008/2009, já percebíamos o movimento crescente da obesidade.

A Organização Mundial de Saúde aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. O número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderia chegar a 75 milhões, caso nada seja feito.

Por ter uma ação anti-inflamatória quando realizado cronicamente, o exercício físico é capaz de melhorar, estagnar ou até reverter essas e outras doenças. Quando

bem prescrito, o exercício físico crônico também está associado a uma melhora significativa na qualidade de vida (BIZE et al., 2007 e GLESSON et al., 2011).

A percepção de qualidade de vida do indivíduo abrange dimensões biológica, psicológica e social do ser humano. Por isso, tal conceito acaba por envolver aspectos tanto pessoais quanto socioculturais e econômicos, como saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição física (FEITOSA; RODRIGUES, 2010). A expressão “qualidade de vida” é frequentemente utilizada também para mencionar aspectos positivos da vida das pessoas (BOTH, 2008).

Para Castellón e Pino (2003), a qualidade de vida é constituída por vários componentes, que podem ser agrupados em: a) bem-estar físico; b) bem-estar material; c) bem-estar social; d) desenvolvimento e atividade; e) bem-estar emocional. Sendo assim, qualidade de vida pode ser compreendida como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano (LANDEIRO ET AL., 2011; MONTEIRO ET AL., 2010).

A qualidade de vida é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Pode-se considerá-la subjetiva, multidimensional e influenciada por diversos fatores socioculturais (WHOQOL, 1995).

No que se refere à relação entre a qualidade de vida e a saúde, Nahas (2013) salienta que o ser humano busca indefinidamente a melhoria de suas condições de vida e o máximo de autonomia possível durante toda a sua existência. Múltiplos fatores têm permitido a humanidade progredir nesse sentido, sendo relevante a evolução das ciências médicas na área da saúde, as alterações do ambiente e a transformação positiva do estilo de vida. O estilo de vida é um dos componentes do modelo epidemiológico de saúde pública, denominado Campo de Saúde (DEVER, 1988). O grau de acesso em cada conceito do Campo de Saúde é determinado pelo ambiente, pela biologia humana e pelos serviços de saúde, enquanto estilo de vida é uma forma de analisar a qualidade de vida.

Um estilo de vida ativo, resultante da prática de atividade física, contribui para a boa condição física, sendo considerado por Araújo e Araújo (2000) um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde, bem como um instrumento precioso para a melhoria de qualidade de vida das

peessoas. Pelas evidências quanto aos efeitos benéficos que produz, a atividade física vem sendo crescentemente inserida em programas de promoção de hábitos saudáveis de vida, de prevenção e mesmo de controle de doenças (MITNITSKI ET AL., 2005 APUD KAYSER ET AL., 2012).

Dentre uma grande variedade de tipos de atividade física existente, o Crosstraining vem sendo muito praticada entre toda população, caracterizada por ser uma modalidade de alta intensidade e grande variedade de estímulos favorece à composição corporal e a percepção de QV dos indivíduos. Este estudo tem como objetivo verificar o impacto que o Crosstraining tem na vida dos praticantes, correlacionar o estado nutricional com a percepção de qualidade de vida.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

Analisar a associação do nível de atividade física, tempo de prática e o estado nutricional com a percepção de qualidade de vida de praticantes adultos de Crosstraining

1.1.2 Objetivos específicos

- Verificar o nível de atividade física, o estado nutricional e a percepção de qualidade de vida de praticantes adultos de Crosstraining.
- Verificar a associação do nível de atividade física, tempo de prática e estado nutricional com a percepção de qualidade de vida de praticantes adultos de Crosstraining

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Delineamento da Pesquisa

A pesquisa é transversal de cunho descritivo, com delineamento correlacional (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). O que permite determinar e associação entre variáveis, nível de atividade física, tempo de prática, estado nutricional e percepção de qualidade de vida dos indivíduos.

2.2 População e Amostra

A amostra foi composta por 25 sujeitos com idade média de $33,60 \pm 1,34$, praticantes de Crosstraining da cidade de Mafra-SC, de ambos os sexos, sendo 14 mulheres e 11 homens, que aceitaram participar da pesquisa. A pesquisa teve como critério de inclusão praticantes de Crosstraining a pelo menos 1 mês, com uma frequência mínima de 2 vezes na semana. Foram excluídos do estudo os sujeitos que não completaram os instrumentos de maneira adequada.

2.3 Instrumentos e Procedimentos

A pesquisa foi realizada através do método indireto, com uso de questionário. Foi aplicada uma anamnese para verificar a idade, sexo e há quanto tempo pratica Crosstraining.

O instrumento utilizado para avaliação de atividade Física foi IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta)(ANEXO 1).

Para a avaliação de Percepção de Qualidade de Vida o instrumento utilizado foi WHOQOL, versão português(ANEXO 2).

E para avaliar o estado nutricional foi utilizado o índice de massa corporal (IMC), parâmetro adotado pela Organização Mundial de Saúde, obtido a partir da seguinte equação: $\text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$. Para isso, os sujeitos reportaram o peso e altura.

2.4 Tratamento dos dados e Estatística

O estudo teve como variáveis independentes o nível de atividade física e tempo de prática e como variáveis dependentes o estado nutricional e a percepção de qualidade de vida. Para análise de dados, primeiramente foi realizado o teste de normalidade, Shapiro-Wilk, obtendo-se dados não paramétricos. Para verificar a associação entre as variáveis foi realizada a correlação de Spearman. A significância adotada foi $p < 0,05$ e o programa estatístico utilizado foi o SPSS 20.0.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do estudo é caracterizada por sujeitos com a média de idade de 33,60 +- 1,34, a mediana do NAF foi de 240 min/sem, do tempo de prática foi 365 dias, o IMC teve como mediana 24,81 kg/m² e o score da percepção de qualidade de vida foi de 4 (Tabela 1).

Tabela 1. Característica da amostra de praticantes adultos de Crosstraining (n=25)

Variáveis	Mediana	Intervalo Interquartilico
NAF (minutos/semana)	240	110
Tempo que pratica (dias)	365	1446
IMC (kg/m ²)	24,81	5,50
Percepção de QV (Escore)	4	1
NAF: Nível de atividade física; IMC: índice de Massa Corporal; QV: Percepção qualidade de vida.		

A tabela 2 mostra os resultados das análises de correlação. Mostrando que houve associação somente entre as variáveis de tempo de prática e a percepção de qualidade de vida ($r = 0,414$; $p < 0,05$), ou seja, há quanto mais tempo o sujeito praticava Crosstraining maior tende ser a sua percepção de qualidade de vida.

Tabela 2. Correlação do nível de atividade física, tempo de prática e o estado nutricional com a percepção de qualidade de vida de praticantes adultos de Crosstraining (n=25)

	Tempo	NAF	QV	IMC
Tempo	-	-0,261	0,414*	-0,161
NAF	-	-	-0,146	0,164
QV	-	-	-	0,013
IMC	-	-	-	-
* $p < 0,05$; NAF: Nível de atividade física; IMC: índice de Massa Corporal; QV: Percepção de qualidade de vida.				

O presente estudo mostra que o período de se manter ativo é importante, pois quanto mais tempo os sujeitos apresentaram de assiduidade de treino, melhor foi a percepção de qualidade de vida. Quanto às outras variáveis, não houve correlação, provavelmente por não apresentar muita variabilidade entre os participantes.

O estudo de (Cieslak, Fabrício; Levandoski, Gustavo; Meira Góes, Suelen; Krzesinski dos Santos, Thiago; Barros Vilela Junior, Guanis de; Leite, Neiva, 2007) observou a relação do nível de Atividade Física e de Qualidade de vida de acadêmicos de educação física da UEPG relatou que os resultados foram satisfatórios, de uma forma geral, para QV e AF, sendo a maioria dos participantes classificados como “muito ativos” neste último. O domínio ambiental apresentou os piores índices em ambos os sexos. Foram encontradas relações de AF e QV apenas para o sexo masculino. Sugere-se o investimento de políticas públicas, já que as sociedades atuais possuem graves problemas estruturais, principalmente relacionados a fatores econômicos, educacionais e no âmbito da saúde.

A revisão de Gabrielle Cristine Moura Fernandes Pucci¹; Cassiano Ricardo Rech^{1, II, III}; Rogério César Fermino^{1, II}; Rodrigo Siqueira Reis^{1, II} (2012) analisou 38 estudos de 1998 a 2003, apontou que a maior parte dos estudos foram publicados a partir de 2003 e que a prática de AF e a percepção de QV são influenciadas por aspectos culturais, físicos e sociais, e essa carência limita a generalização e comparação dos resultados para outros contextos. O nível de desenvolvimento dos países também parece guardar relação com os padrões de AF de suas populações.

Os estudos de ADERVALDO DE SOUZA (2012) encontraram associação inversa entre AF e algum domínio da QV. A maior parte das pesquisas analisou a associação entre AF e o escore global de QV. Entretanto, como os instrumentos utilizados foram distintos, incluíram domínios da QV diferentes.

Outro estudo realizado pela Universidade Federal do Espírito Santo Centro de Educação Física e Desporto “Percepção de qualidade de vida em idosas praticantes de Atividade Física Regular, mostrou que a qualidade de vida das idosas participantes do programa de orientação ao exercício físico (PROEF) da cidade de Serra/ES foi satisfatória. Um fator determinante para os bons índices de QV observados foi a prática de exercícios físicos regulares. Em relação à percepção da QV, observou-se que grandes partes das mulheres idosas praticantes de atividade física regular classificaram-nas como boa, ou seja, mostraram se satisfeitas. Contudo, os domínios

da QV mais preocupantes para o grupo de idosas foram, o domínio físico e meio ambiente, demonstrando a necessidade na implementação de estratégias de políticas públicas inovadoras que visem reverter este quadro negativo de investimentos governamentais inadequados e obsoletos.

O estudo apresentou como limitações a quantidade pequena de sujeitos analisados, algumas variáveis não foram controladas, como por exemplo, o nível socioeconômico e a amostra foi composta por homens e mulheres o que pode ter de trazer alguns vieses, uma vez que biologicamente, os sexos apresentam grandes diferenças. Como pontos fortes pode-se citar a população do estudo ser composta por sujeitos praticantes de uma modalidade nova e sugere-se que mais estudos sejam realizados com esta população.

4 CONCLUSÕES

Há uma diferença entre o tempo de prática e percepção de qualidade de vida dos praticantes de Crosstraining, ou seja, há quanto mais tempo ativo é o indivíduo maior a sua percepção de qualidade de vida. Já as variáveis de nível de atividade física e IMC não apresentaram nenhuma correlação. Além disso, é possível concluir que o período que a pessoa se mantém ativo na sua própria vida, parece influenciar positivamente a sua percepção de qualidade de vida. Sabendo que a população praticante de Crosstraining é uma população de maior poder aquisitivo, faz-se necessário novos estudos com uma amostra maior e com praticantes de modalidades variadas para confirmar a hipótese.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev. Bras. Med. Esporte, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, set./out. 2000.
- BIZE, R.; JOHNSON, JEFFREY A.; PLOTNIKOFF, RONALD C. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. Preventive medicine, v. 45, n. 6, p. 401-415, 2007.
- BOTH, J. Qualidade de vida na carreira docente em Educação Física do magistério público estadual de Santa Catarina. 2008. 106 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)—Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.
- CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida em la atención al mayor. Revista Multidisciplinar de Gerontologia, Barcelona, v. 13, n. 3, jul./ago., 2003, p. 188-192.
- CEFD. **Atividade Física x Qualidade de vida**. DISPONÍVEL EM: 27/02/2020, <<http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/Adervaldo%20-%20PERCEP%C3%87%C3%83O%20DA%20QUALIDADE%20DE%20VIDA%20EM%20IDOSAS%20PRATICANTES%20DE%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20REGULAR.pdf>>. Acesso em fevereiro de 2020.
- DEVER, G. E. A. A epidemiologia na administração dos serviços de saúde. São Paulo: Pioneira, 1988.
- FEITOSA, L. S. C.; RODRIGUES, A. M. S. Saúde e qualidade de vida na percepção dos professores de Educação Física das escolas estaduais da zona Sul de Teresina-PI. In: ENCONTRO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO, 6., 2010, Teresina. Anais... Teresina: UFPI, 2010. p. 1-13.
- GLEESON, M. et al. The anti-inflammatory effects of exercise: mechanisms and implications for the prevention and Treatment of disease. Nature Reviews Immunology, v. 11, n. 9, p. 607-615, 2011.
- KAYSER, B. et al. Caracterização de idosos participantes de programas de atividade física regular. Rev. Ciênc. Méd. Biol., Salvador, v. 11, n. 3, p. 317-321, set./dez. 2012.
- KNAPIK, J. J. Extreme Conditioning Programs: Potential Benefits and Potential Risks. Journal of special operations medicine: a peer review journal for SOF medical professionals, v. 15, n. 3, p. 108, 2015.
- KUHN, S. The culture of Cross Fit: a life style prescription for optimal health and fitness. 2013.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Benefícios da atividade física**. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>>. Acesso em janeiro de 2020.

NAHAS, M. V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesidade.** Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-10/um-em-cada-oito-adultos-no-mundo-e-obeso-alerta-oms>>. Acesso em setembro de 2019.

OMS. **Obesidade.** Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso em novembro de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Recomendação OMS atividade Física.** Disponível em: <<https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>>. Acesso em setembro de 2019.

SMITH, M. M. et al. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. The Journal of Strength & Conditioning Research, v. 27, n. 11, p. 3159-3172, 2013.

REVISTA DE SAÚDE PÚBLICA. **Atividade Física x Qualidade de vida.** Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000100021>. Acesso em fevereiro de 2020.

TIBANA, R. A.; ALMEIDA, L. A.; PRESTES, J. Crossfit® risks or benefits? What do we know so far. Rev. Bras. Ciência Mov, v. 23, p. 182-185, 2015.

ANEXO 1


**QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA -**

Nome: _____
Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL – CELAFISCS -
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
Tel-Fax: – 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br
Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?
_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?
_____ horas _____ minutos

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não

6.. Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não

WHOQOL - ABREVIADO

Versão em Português

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE GENEBRA

Coordenação do GRUPO WHOQOL no Brasil

Dr. Marcelo Pio de Almeida Fleck
Professor Titular
Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Porto Alegre – RS - Brasil

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre o **quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	O quanto você se sente em segurança em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (casa)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5

25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5
----	--	---	---	---	---	---

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

